

地域子育て支援センターあっぷっぷ

産前産後ストレッチ

木曜日

12時30分~13時15分
(産後4ヶ月までの
ママ)

13時00分~13時45分
(妊娠13W以降の
妊婦さん)

出産に向けての体づくりから産後の体型戻しまで。ストレッチやセルフマッサージ、リラクソスの呼吸、かんたん筋トレなどを行います。赤ちゃんが一緒でもお家で気軽にできる内容となります！妊婦さんとママの交流で様々な情報共有もしましょう！！

参加費 300円
持ち物 タオル
飲み物、子供の荷物

定員各5名
完全予約制
問い合わせ
0553-39-9382